

家庭教育応援企業NEWS

福島県教育庁南会津教育事務所 総務社会教育課

文部科学省 「早寝早起き朝ごはん 輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう～」より

以前から生活習慣の乱れが子供たちの学習意欲・体力・気力の低下の一因となっていると指摘されています。このことは徐々に科学的に裏付けられるようになってきました。

よりよい人生を送る上で必要な生活習慣づくりに“子供たちが自ら取り組む”ことができるようになるためには、保護者の皆様の協力が不可欠です。資料を参考に、子供たちの取組を支えてください。

早寝早起き朝ごはん〇×クイズ vol 1

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率上がる
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい



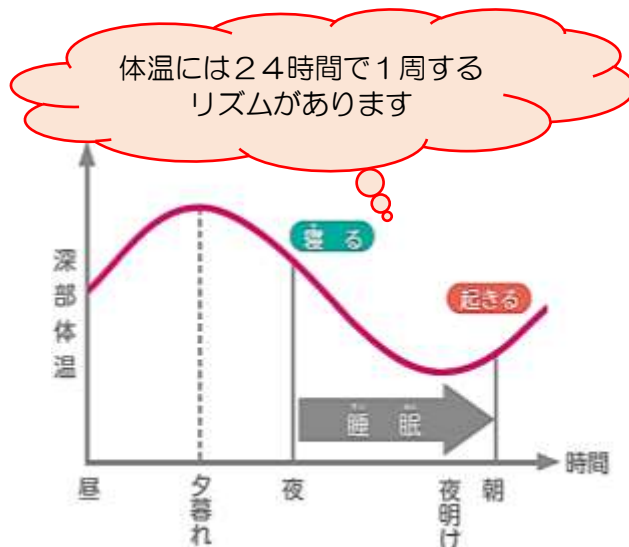
回答・解説

まず!【体内時計とは】

ヒトの体内時計の周期は 24 時間より長めに設定されており、起床後、日光を浴びたり、朝食を摂ることで体内時計が早まり、24 時間に調整されることが分かっています。

ヒトは昼行性の動物行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズム・ホルモン分泌・体温調節のコントロール）がだいたい決まった時刻にプログラミングされています。

これに合わせた「早寝早起き朝ごはん」は理に適っているのですね。



A1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ×

☞ 週末遅くまで寝ていると体内時計のリズムが“夜型化”し、翌週前半は“時差ぼけ”のような状態を引き起こします。また、これを繰り返していると、肥満になりやすくなる等、思わぬ病気のリスクを高めることにもなります。

対処法! 学校がある日もない日も決まった時刻に起床、就寝!

A2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率上がる ×

☞ 仮眠をとることで、その後頭がスッキリしますが、その分、夜寝るのが遅くなり、体内時計のリズムが“夜型化”し、寝付きが悪くなるとともに眠りが浅くなります。結局“睡眠不足”をもたらすことになります。仮眠をとる生徒は、翌日の午前中に体調不良をうったえる割合が高くなるそうです

対処法! ①睡眠不足の場合は、おもいきって夜は早めに寝て、朝食前に勉強するのも効果的!

②午後3時前までなら20分程度の「短い昼寝」は効果的!
ベッドや布団でしっかり寝ると深い眠りになるので注意を



A3 寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる

デジタル機器の液晶画面の光には「ブルーライト」という青くて強い光が多く含まれているものもあります。強い光を浴びると、睡眠を促す“メラトニン”というホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが遅れて（いつまでも昼間だと勘違い）、なかなか眠れなくなってしまいます。

対処法！ 就寝前の使用、目の近くでの使用、長時間の使用は控えましょう



A4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる

寝る前の激しい運動は夜になって「休息モード」になっていた体や脳を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果なかなか眠れなくなり快適な睡眠のためには逆効果です。

対処法！ ①寝る前3,4時間前の“軽い”運動で体温を上げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、眠りに入る準備を手助けしてくれます。
②日中の活動による適度な疲労感は、質の良い睡眠につながるので、夕方までに体を動かしましょう。

A5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい

まず！【レム睡眠とノンレム睡眠とは】

「レム睡眠」 身体が眠っているのに脳は起きている状況に近く、夢を見ているのも多くはこの時です。“記憶の整理や定着”を行う過程で夢を見ると言われます。

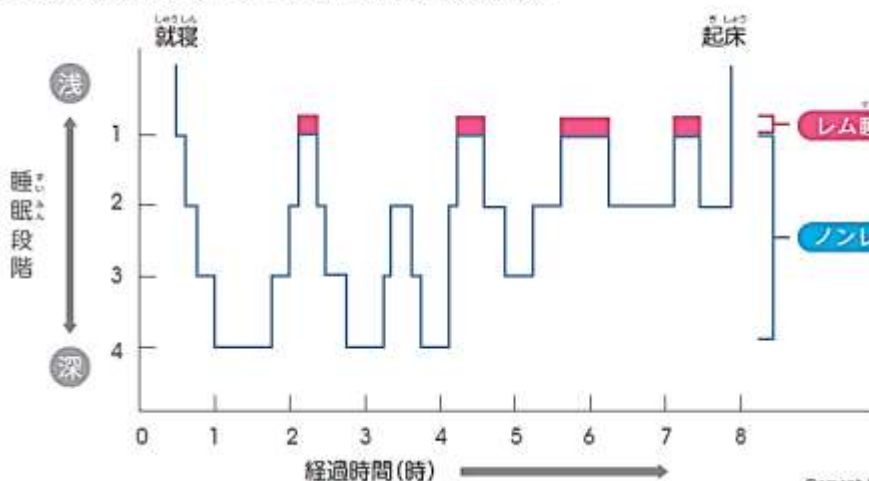
「ノンレム睡眠」 脳を休ませる睡眠で、身体の成長や修復に関係する成長ホルモンが活発につくられます。

レム睡眠とノンレム睡眠は交互に繰り返され、通常最初にノンレム睡眠が現れ、眠りが進むとレム睡眠の出現が増えていきます。その周期は約90分と知られています。

脳が記憶の整理や定着を行うレム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとった後に現れることから、遅くまで眠らないで勉強すると、記憶の整理や定着の時間が確保されないこととなります。

対処法！ 日頃から早寝早起きで、睡眠時間を十分確保し、身体も脳も休ませてあげることが大切です。

▶ 寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる。



身体を休ませ、記憶の整理や定着を実施中！

脳を休ませ、成長ホルモン製造中！

次号はQ6～Q10をお届けします。